

ふれあい

となみ野



今月の表紙

パックご飯

「となみ野米こしひかり」発売

▶ 3 ページに関連記事掲載

ふれあい
となみ野



2022 **11**月号 もくじ

02 **JAトピックス**
TOPICS

04 **ほっとライン**
HOTLINE

08 **家庭菜園** 

10  

11 **農産物直売所**

13 **知っ得! インフォメーション**

16 **フレンドリー広場**

18 **健康百科**

20 **おたよりコーナー**

21 **クロスワードパズル**

JAトピックス
TOPICS



▲ 施設をはらい清める神職



▲ あいさつをする佐野組合長



**稲種センター再編
効率・省力化へ**

砺波市中野

JAとなみ野は10月1日、砺波市中野のJA稲種センター改修工事に伴う安全祈願祭を開きました。同センターの水稻種子調製施設の一部を撤去し、新たに大豆種子調製施設を建設します。種子の品目を各センターに集約することで、効率化と省力化につなげ、高品質な種子を供給します。

JAは、同所と砺波市庄川町の2カ所に稲種センターがあります。これまで、庄川町で水稻種子と大豆種子を調製・選別してきました。同センターが令和5年に水稻種子に特化した新プラントを竣工することから、大豆種子の調製・選別機能を中野へ移管します。稼働は令和4年12月を予定しています。

安全祈願祭には、JA全農とやま、(株)キセキ関西中部、中野地区営農組合など関係者約30人が出席し、神事を執り行いました。JAの佐野日出勇組合長が「JAとなみ野は、県の種もみ出荷量の約6割を担い、全国屈指の産地でもある。両稲種センターの再編改修で、生産者や実需者の期待に応えたい」とあいさつしました。



▲ 等級証印を押印する生徒



直売所では接客を体験 ▶

14歳の挑戦 中学生がJAで職場体験

JAとなみ野 苗島農産物集出荷施設

富山県内の中学2年生が、学校外で職場体験や福祉・ボランティア活動などに参加する「14歳の挑戦」が9月26日からの4日間、JAとなみ野で行われました。参加した砺波市立出町中学校の男子生徒6人は「学校ではできない経験」と実感を込めて話し、様々な作業に取り組みました。

生徒は、JA職員の手ほどきを受け、JA倉庫内で米袋への等級証印の押印や農産物直売所での接客、JAに出荷された野菜を市内のスーパーへ運び、品出しを体験しました。同校の川田颯さんは「大変そうな農協をあえて選んだ。倉庫にはすごい数の米袋が並んでいて驚いた」と話しました。

「白爵かぼちゃ」集荷 熟成し甘味十分に

JAとなみ野 旧百瀬川出張所集荷場

南砺市利賀村地区にあるJAとなみ野旧百瀬川出張所の集荷場で10月3日、地域特産「白爵かぼちゃ」の集荷作業が行われました。生産者が運び込んだカボチャを、JA職員が傷や腐りの有無を確認し、S～2Lの4つのサイズに分けて集荷場に並べました。19日に、県外の飲食店に500㌔を初出荷しました。

白爵かぼちゃは熟成させることで甘みが増すのが特徴。8月中旬に収穫されたカボチャは、1カ月以上熟成させ出荷されます。強粉質で表皮が硬いため長期保存に向きます。

同地区では平成8年からカボチャの生産を始めました。今季は地区内の30戸が5月中旬に定植。そのうちの12戸が、昨年比0.8㌧減の4.4㌧をJAに出荷しました。JA利賀支店の荒木知之副支店長は「利賀地域で育った甘いカボチャを一度食べてほしい」と話しました。



▲ 白爵かぼちゃを並べる
JA職員

カボチャを持ち込む
生産者 ▶



▲ パックご飯を配布するJA女性部員

パックご飯新発売 女性部が配布

道の駅砺波「となみ野の郷」

JAとなみ野は、パックご飯「となみ野米こしひかり」を発売しました。パックご飯の販売は初めてで、管内で栽培された「コシヒカリ」を使用しています。

1パック180㌔入り150円(税込)。道の駅砺波の農産物直売所「となみ野の郷」で、10月29日から販売を始めました。この日は、JA女性部の千々石弥生部長らが、同直売所の店頭で200個を無料配布し、商品をPRしました。

JAの雄川勉経済部長は「となみ野米を多くの人に知ってもらうとともに、米の消費拡大に繋げたい」と話しました。

豊作の秋 収穫体験

砺波市東別所

地域活性化に取り組む砺波市の梅檀山公民館は10月1日、同市東別所の圃場でサツマイモを収穫しました。市立庄東小学校ミニバスケットボールチームの児童14人も参加し、掘り取りを体験しました。

休耕田だった約10㍍の田んぼを、同公民館と地域の福祉団体「タッチの会」らが農地に整備し、6月上旬に「べにはるか」の苗200本を植え付けました。

参加した児童は、つるを鎌で切り、大きく育ったサツマイモを掘り出すと歓声を上げて喜びました。収穫したサツマイモは自宅に持ち帰りました。

コーチの斎藤大輔さんは「みんなで芋掘りを楽しめた。チームワークも高まった」と話しました。庄東小5年生の大澤嘉斐くんは「サツマイモを力いっぱい引き抜いた。大学いもにして食べたい」と笑顔を見せました。



▲ サツマイモを掘り出す児童

「ふく福柿」出荷本番 生育順調、販売始まる

砺波市井栗谷新



▲ 「ふく福柿」を収穫する宮木組合長

砺波市梅檀山地区で特産「ふく福柿」の出荷が本格化しました。収穫開始が例年より10日ほど遅れましたが、大雪や遅霜の影響を受けず順調に育ちました。10月11日は、ふく福柿出荷組合の組合員7人が、同市井栗谷新の畑で、大きく実った柿をハサミで一つ一つ丁寧に切り取り、約400㍏を収穫しました。15日から、ふく福柿出荷組合の直売所や道の駅砺波の農産物直売所「となみ野の郷」、市内スーパーで販売されました。

品種は「刀根早生」で収穫後、機械で脱渋し、あっさりとした甘みと歯応えのある食感に仕上げます。同地区を中心に8戸が2㍏で生産。出荷は11月上旬まで続き、昨年より3㍏多い8㍏を見込んでいます。

栽培を開始して25年。生産者から消費者まで幸せになってもらいたいと願いを込めて「ふく福柿」と名付けました。同組合が今年7月に新設した加工場を活用し、柿をスライスして乾燥させた柿チップスの販売も始めました。

宮木武司組合長は「今年は出来が良い。楽しみにしてくれているみなさんに食べてほしい」と話しました。

コスモス満開 色鮮やかに

砺波市苗加

砺波市の休耕田でコスモスが満開となり、10月20日には色とりどりの花が晴れ渡った秋空に映えました。同市苗加の農業、嶋村国昭さんが、国道沿いの田んぼ約40㍍に、小麦の収穫後、コスモスの種5㍏を動力噴霧器でまきました。花が終わればトラクターに付けた専用の機械ですき込み、緑肥にします。

嶋村さんは「良い肥料になる事を期待して初めて試した。近くを通る人にも喜んでもらえれば」と話しました。

天気の良い日には、田んぼがピンクや白、紫などに彩られ、近隣の住民が散歩に訪れたり、車を停めて写真撮影する人が見受けられるといいます。



▲ コスモスの生育を確かめる嶋村さん



牡牛座
4/20～5/20

【全体運】迷うことがあれば1人で考え込まず周りの人と相談を。いい知恵を貸してもらえます。最新の情報もチェックして
【健康運】肌の乾燥へのケア、寒さ対策に力を入れて 【幸運の食べ物】カボチャ

歓声響く収穫 実りに感謝

砺波市立鷹栖小学校



▲ サツマイモを収穫する児童

砺波市立鷹栖小学校4年生 24人と3年生 27人は10月4日、同校隣の「ふれあい農園」で、授業で育てたサツマイモを収穫しました。成長したサツマイモが土の中から顔をのぞかせると「めっちゃでかい」「ここにもあった」と驚いていました。総合的な学習の時間「サツマイモを育てよう」の授業の一環で栽培しました。

児童を代表し、上野瑠唯さんが「楽しみにしていたサツマイモ掘り。みんなで協力して、傷つけないように収穫しましょう」とあいさつ。鷹栖長寿会連合会の会員10人の指導を受けながら、シャベルを片手に、サツマイモを折らないように、ていねいに土の中の芋を掘り出しました。

連合会の辻直道さんは「サツマイモ掘りを通して、地元の子ともたちとふれあう事ができた」と話しました。

「たかはたポーク」給食 豚肉200㌔調理

砺波市立東部小学校

地元産の豚肉を子どもたちに味わってもらおうと、砺波市の12小中学校と1幼稚園で10月18日、ブランド豚肉「たかはたポーク」を使った給食が提供されました。

同市頼成の「たかはた養豚」が市に300㌔を寄贈し、このうち200㌔を市学校給食センターが豚キムチ炒めに調理しました。

この日は、同社の高畠豊世さんが、市立東部小学校を訪れ、児童が配膳する様子を見学しました。高畠さんはウェブ会議システムを使い、豚を飼育する上での思いや苦勞を児童に説明しました。

同校6年生の魚帆夏さんは「たかはたポークが使われた給食が大好きです。毎年、提供して下さい、ありがとうございます」と感謝を伝えました。同社の豚肉提供は今年で13回目になります。



▲ 「たかはたポーク」を使った給食を食べる児童

サトイモ出来良し 「やまる」収穫最盛

南砺市福野軸屋



▲ サトイモを選別する長谷川さん(左)

南砺市焼野地区特産のサトイモ「やまる」の収穫が最盛期を迎えました。8月の肥大期に気温が高い日が続いたため生育は良好で、質・量とも昨年を上回る出来となりました。

同地区の生産者12人でつくる南野尻里芋生産組合では今季、約12畝に作付け。130㌔の出荷を見込んでいます。同市苗島の共同選果場では、生産者が持ち込んだサトイモが、選別機でS～3Lの5種類に仕分けされました。選別したサトイモは、丸果(株)高岡青果市場や富山中央青果(株)に出荷されます。

同市福野軸屋の農家、長谷川正昭さん宅では10月19日、収穫したサトイモを手作業でばらし、大きさや品質ごとにコンテナに分けました。今季、早生品種「石川早生」と中生の「女早生」、晩生の「大和」を84㌔で栽培しました。収穫は11月中旬まで続きます。

長谷川さんは「去年はひょうによって大きな被害を受けた。今年は天候に恵まれ、皆さんに焼野産のおいしいサトイモを届けられる」と話しました。



支援の対象となる取組

支援の対象となる「化学肥料低減の取組」は右表のとおりです。令和5年度までに、2割以上の化学肥料低減に向けて**右表メニューのうち2つ以上取り組む必要**があります。

既に取り組んでいるものについては、取組の強化・拡大で支援の対象となります。

また、**本県では秋肥と春肥を別々に申請するのではなく、秋肥と春肥をまとめて年間1本で申請する方式**とします。主に生産している作物について2つ以上の低減取組を行うことが事業の参加要件ですので、例えば水稻を主に生産していて、大豆、大麦、野菜等も生産している場合、水稻についての取組を化学肥料低減計画書に記載してください。

- ア) 土壌診断による施肥設計
- イ) 生育診断による施肥設計
- ウ) 地域の低投入型の施肥設計の導入
- エ) 堆肥の利用
- オ) 汚泥肥料の利用(下水汚泥等)
- カ) 食品残渣など国内資源の利用(工、オ以外)
- キ) 有機質肥料(指定混合肥料等を含む)の利用
- ク) 緑肥作物の利用
- ケ) 肥料施用量の少ない品種の利用
- コ) 低成分肥料(単肥配合を含む。)の利用
- サ) 可変施肥機の利用(ドローンの活用等を含む)
- シ) 局所施肥(側条施肥、うね立て同時施肥、灌注施肥等)の利用
- ス) 育苗箱(ポット苗)施肥の利用
- セ) 化学肥料の使用量及びコスト低減の観点からの施肥量・肥料銘柄の見直し(アからスまでに係るものを除く。)
- ソ) 地域特認技術

支援の対象となる肥料

肥料法に基づく肥料が対象です。(加工床土、ゼオライト等は含みません)

○肥料法に基づく肥料とは？

- ① 普通肥料(窒素質肥料、りん酸質肥料、けい酸質肥料、化成肥料等)
- ② 特殊肥料(含鉄物、貝化石粉末、堆肥等)

肥料法に基づき登録又は届出がある肥料には、保証票もしくは肥料の品質の確保等に関する法律に基づく表示等が記載されています。

例

生産業者保証票
登録番号 肥料の種類 肥料の名称 保証成分量(%) 原料の種類 材料の種類、名称及び使用量 正味重量 ～

《化成肥料の表示》

特殊肥料 (肥料の品質の確保等に関する法律に基づく表示)
肥料の名称 肥料の種類 届出をした都道府県 正味重量 生産した年月 生産業者(表示者)の氏名又は名称及び住所(原料) (主要な成分の含有量等)

《貝化石粉末等》

※()は、たい肥等の表示

問い合わせ先

富山県農業再生協議会 TEL 076-444-8292
 砺波市農業再生協議会 TEL 0763-33-1404

となみ野農業協同組合 生産企画課 TEL 0763-32-8619
 富山県花卉球根農業協同組合

その他、肥料販売店等にお問い合わせ下さい。



蟹座
6/22～7/22

【全体運】慎重に動くのはいいことですが、周りの歩調を乱さないようにするのも大事です。バランスを考えて選択を
 【健康運】ストレッチは誰かと一緒にやると効果がアップ 【幸運の食べ物】クワイ

肥料価格高騰対策事業【国】

事業の内容

化学肥料の2割低減の取組を行う農業者に対して、肥料費の増加分の7割を支援します。支援対象となる肥料は、R4年6月～R5年5月に購入した肥料(本年の秋肥と来年の春肥として使用する肥料)が対象です。

(※JAとなみ野では、12月までに予約注文した肥料が対象となります。)

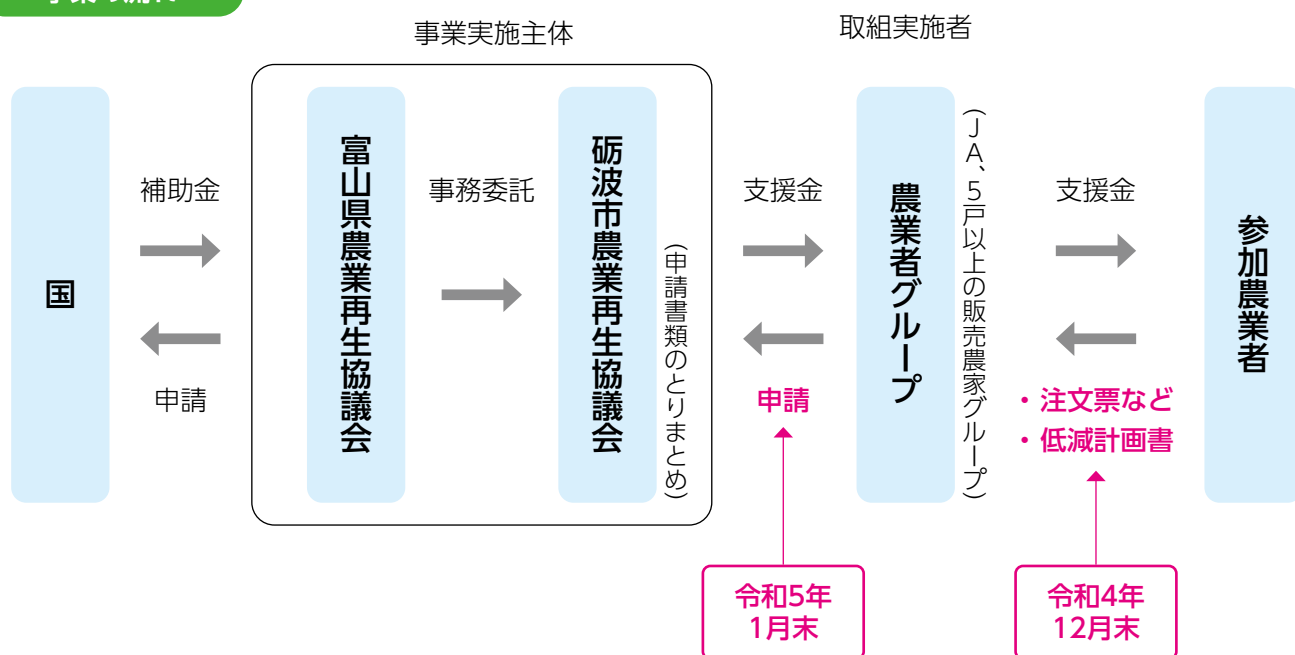
支援の対象者

- ① 化学肥料の使用量の2割低減に向けた取組を行う農業者のグループ(JA、農事組合法人、その他農業者の組織する団体など)で、代表者の定めがあり、かつ、組織及び運営についての規約の定めのあること。
- ② 農業者グループは5戸以上の販売農家が参加していること。

提出物

- ① 化学肥料低減計画書
- ② 注文票、請求額等(肥料名、数量、価格、供給予定日、決裁予定日のわかる書類)
- ③ 振込口座がわかる書類(通帳の写し等)

事業の流れ



支援金の算定方法

支援金は、下記の算定式によって計算します。

$$\text{支援金} = (\text{当年の肥料費} - \text{当年の肥料費} \div \text{価格上昇率} \div \text{使用量低減率}) \times 0.7$$

※価格上昇率は、国が統計データを基に決定します。低減率は、0.9です。

※支援金の支払いには、肥料の種類、数量、購入費について確認できる書類(注文票、請求書、領収書など)と、化学肥料低減の取組を2つ以上行う化学肥料低減計画書が必要です。



4 イモ類

● ジャガイモ

貯蔵適温は5℃で寒さに強く、凍らない限り冬も常温に置けます。光に当たると緑変するので冷暗所で保存します。芽が出た場合は早めにかき取り調理してください。

● サトイモ

貯蔵適温は8～10℃です。収穫は晴れた日に葉柄を地ざわで切って、なるべく株のまま掘り起し、1～2日乾かしてから貯蔵します。なお簡易な貯蔵法としては、ダンボール箱を利用した貯蔵法もあります。

● サツマイモ

寒さに弱く、12℃以下で黒変して傷みます。正月までに食べる分は新聞紙を厚めに巻き、箱に入れて室内保存をおこないます。



畑作業

● エンドウ

エンドウは連作を嫌うので、4～5年作られていない場所で、排水の良い圃場を選びます。

播種は10月下旬～11月中旬に1穴あたり3粒播き覆土します。(早すぎたり、遅すぎると湿害や雪の害を受けやすいので注意しましょう)

エンドウには絹莢エンドウ・スナップエンドウ・実取りエンドウ等がありますので好みに合うものを選んで種します。収穫は来年5月ごろからです。



● 春キャベツ

アブラナ科の作物が5年ほど作られていない、水はけの良い圃場を選んで夕方に定植します。

翌春5月から6月に収穫するキャベツの定植は、がっちりした苗を遅くとも11月中旬までに植えましょう。その際、ダイアジノン粒剤等を使用するとネキリムシの被害を軽減することができます。

(弱小苗や遅植えの場合は、品質低下のおそれがあります。)



乙女座
8/23～9/22

【全体運】改善の兆しはあるものの中旬までは厳しい運氣。全てをうまくやるのは難しいので優先順位を考えて。下旬は◎
【健康運】肩のストレッチを重点的に。動きが改善 【幸運の食べ物】サトイモ



秋冬野菜の保存法

本格的な冬が近づいてまいりました。これからの時期に、簡単な方法で野菜を保存してみませんか？

野菜の保存は冷やすのが一般的ですが、低温下で傷むものもあります。そこで野菜のもつ耐寒性を知り、それぞれの野菜に合った方法で保存し、冬を乗りきり美味しくいただきましょう。

① 根菜類

● ダイコン

少量の場合は、ポリ袋に入れて室内の冷涼な場所に保管します。多量の場合は畑にそのまま置き、ダイコンが霜の害を受けないように、肩まで土寄せをして自然貯蔵します。3月頃まで置く場合は、葉を切って、頭を下に斜めにして土に埋めておきます。

● ニンジン

畑で、肩が土から出たものを先に収穫し、冬用は葉が半分ほど隠れるように土寄せをしておきます。



② 葉菜類

● ハクサイ

晴天日に、ハクサイの頭を押さえ硬く締まったものを収穫します。1個ずつ新聞紙に包み、温度差のない所に縦にならべて貯蔵します。

● キャベツ

寒さに強いので、そのまま畑に置いて必要な分だけ収穫します。収穫後は、新聞紙に包んで保存すれば長持ちします。

● ネギ

畑のすみに溝を掘り、ネギを立てて置き軟白部分まで土をかけて貯蔵します。少量なら土つきのまま肥料の空き袋などに入れて、納屋のすみなどに保存しておいても良いでしょう。



③ その他の葉菜類

結球しない葉菜類は、収穫したら長期間の保存はできません。ホウレンソウやコマツナ、カラシナなどの耐寒性が高い野菜を作れば、真冬でも収穫できます。べた掛け資材で保温すると、葉の傷みも少なくきれいなものがとれます。



第20回JA砺波地区女性大会・家の光大会



10月1日に福光中央会館にて第20回JA砺波地区女性大会・家の光大会が開催され、JAとなみ野女性部の活動実績発表がありました。千々石部長が今までの活動内容を振り返り、これからの女性部活動に向けて発表を行いました。

なお11月26日にJA会館で行われる、第66回女性活動実績発表大会でも発表を行います。



砺波市立庄南小学校へ 「実りの秋のおすそわけ」

今年度もコロナの影響により太巻き寿司を作ることができなかったため、収穫したお米をお届けしました。心待ちにされていたそうで、大変喜んでいただけました。

5年生の児童は5月に田植え、9月に稲刈りと体験しました。食農教育として農業の大切さ、食の大切さを伝えていきたいと思います。

第4回介護研修会



「増山城跡の散策」を10月18日に行いました。以前より計画しておりましたが、なかなか実現できず、今回ようやく開催することができました。

当日は小雨が降ったりしましたが、参加者全員雨と寒さ対策をして城跡を巡ってきました。曲輪の会の志村さんのガイドを聞きながら、上杉謙信が三度攻めたという険しい山城を散策し、戦国時代に思いをはせることができました。行程に勾配が多く大変な箇所もありましたが、皆さん楽しく行程を終えることができました。





「ハロウィーン🎃 & 秋に食べたい旬の野菜・果物祭り」

10/29(土)~10/30(日)



利賀の白爵かぼちゃ、さつまいも、白菜、ダイコン、りんご・柿など…たくさん取り揃えて、旬の野菜・果物祭りを開催しました。訳あり里いも特売も大好評!

ハロウィーン🎃にちなんでお買い上げいただいた方に、お菓子のプレゼントも! たくさんのお客様がご来店され大盛況でした!

みなさん、秋の味覚で旬を味わっていただけましたか?

10/29新発売! 「となみ野米パックごはん」誕生!

「となみ野米こしひかり」のおいしさそのまま「パックごはん」に! 従来のレトルト殺菌とは違う加圧殺菌処理により、常温保存で半年は炊きたてごはんのようなふっくらとつやのある自然な食味を実現したごはんです! 10月29日(土)から販売を開始しました!!

「パックごはん」って非常用のごはんって思ってたけど…普通に美味しい! 私のパックごはんのイメージも変わりました。

多くの方に「となみ野米」を知ってもらい、味わっていただけたらうれしいです。



となみ野の郷
農産物直売所

イベント情報

～冬といえば! なんととってもお鍋の季節～

「お鍋にピッタリ! 冬の野菜祭り」

11/26(土)~11/27(日)

野菜は、「寒くなると甘くなる」? って聞くけど…

冬の野菜は寒さから自分の身を守るために、水分を減らして糖分を増やして甘くなり、美味しくなるそうですよ!

寒くなるとおいしくなる冬野菜で、心もカラダも温まる鍋時間はありますか?

直売所おすすめの「鍋つゆ」各種もたくさん取り揃えていますので是非ご来店お待ちしております。



毎月第2週は  の日

12月の特売品

12/5(月)~12/11(日)

・鍋つゆ各種 ・味つけポン酢





栗いむシチュー

材料 (6人分)

むき栗	500g
鶏肉(手羽中)	200g
レンコン	200g
タマネギ	1/2個
ニンジン	1本
サラダ油	大さじ1
水	500ml
白ワイン	30ml
塩こしょう	適宜
砂糖	適宜
ホワイトソース	
バター	50g
小麦粉	30g
牛乳	600ml
生クリーム	100ml

作り方

- (1) レンコンは乱切り、タマネギはざく切り、ニンジンは乱切りにする。
- (2) 鍋にサラダ油を熱し、(1)とむき栗、鶏肉を入れ、タマネギが透き通るまで中火で炒め、水、白ワインを入れ強火で20分ほど煮込む。
- (3) 別の鍋でホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、ふるった小麦粉を一度に入れ木べらで滑らかにする。牛乳、生クリームの順に少量ずつ加えながらとろみを付けていき、最後に塩こしょう、砂糖で味を調える。
- (4) (3)のホワイトソースの鍋に(2)の材料を入れ、さらに弱火で10～15分煮込む。ホウレンソウなど(材料外)をあしらひ出来上がり。

炊飯器で 栗のバターライス

材料 (6人分)

米	350g
タマネギ	1/2個
ベーコン	40g
A	
むき栗	300g
水	340ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
発酵バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
パセリ	適宜

作り方

- (1) 米は研いでおき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りにする。
- (2) 炊飯器に(1)とAを全て入れ炊飯する。
- (3) 炊き上がったら発酵バター、しょうゆを入れさっくりと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。

2つのレシピを一緒に作って合わせ、シュレッドチーズをかけてドリアとしても楽しめます。



シェフ永井の
おすすめ

茨城県笠間市にある
三晴(ヨキチン晴人)
オーナーシェフ

永井 智一



食育インストラクター

岡村 麻純



子どもが大好きサツマイモ

待ちに待ったサツマイモの季節が来ました。寒くなるこの季節、子どもたちには風邪予防にたくさんの野菜を食べてほしいけれど、食の嗜好(じょうご)がまったく違う子ども2人が共通して喜ぶ野菜はなかなかありません。そんな中、2人とも大好きなのがサツマイモです。どんなに時間がなくても1食に1品は野菜を入れるよう心がけているわが家では、サツマイモが大活躍です。

サツマイモの主成分の3割は炭水化物です。その炭水化物のうち多くはでんぷんですが、スクロースやグルコース、フルクトースも含まれるため、他の芋類より甘味が強く、乳幼児期にはおやつ定番でした。炭水化物が多いことから、サツマイモはエネルギー源としての役割が強い印象ですが、野菜としての栄養もしっかりと含まれています。

サツマイモは芋類の中でビタミンCが豊富です。通常、ビタミンCは熱に弱く、生で食べる野菜での摂取が中心ですが、サツマイモのビタミンCはでんぷんに守られることで加熱しても失われにくいことが分かっています。焼き芋の皮なし100gに含まれるビタミンCは23mg。これは、おおよそですが、焼き芋1本に、幼児が1日に必要なビタミンCが含まれていると考えられます。ちなみに5歳の娘の場合、サツマイモ半分はぺろりと食べてしまいましたが、同じぐらいのビタミンCを取るために、ピーマン1個を食べさせるのは至難の業なため、母としても大助かりです。

他にも、サツマイモには食物繊維が多いため、便秘改善効果もあります。また、ビタミンEが含まれ、紫芋にはアントシアニン、安納芋など黄色いサツマイモにはカロテンが含まれるため、病気や老化を防ぐ抗酸化作用があることが分かっています。

サツマイモの季節、子どもたちはたくさんさんの品種のサツマイモを焼いたり蒸したりして、味比べをして楽しんでいます。2人はやはり、好みのサツマイモもまったく違うようです。



山羊座

12/22～1/19

【全体運】上昇運です。表舞台に引っ張り出されて忙しくなりそう。大変でも周りの人の力になってあげると好結果に

【健康運】いつも元気な人の生活習慣をまねてみて 【幸運の食べ物】ダイコン

改正後の 住宅ローン控除 について

そもそも住宅ローン控除とは・・・

一般的には住宅ローン控除といわれますが、正式には「住宅借入金等特別控除」という制度のことをいいます。一定の要件に合致する住宅ローンを利用して住宅を新築・購入・増改築等をした場合に、その後 10 年以上にわたって毎年末の住宅ローン残高の一定程度を所得税額から控除することができる優遇税制です。

【改正内容】

2022～2023 年末までに入居した場合

- ① 控除期間が 10 年から 13 年へ(中古住宅は 10 年のまま)
- ② 借入の限度が住宅の性能・入居時期によって異なる



	住宅の種類	借入限度額	控除額	控除期間
新築	長期優良住宅・低炭素住宅	5,000 万円	0.7%	13 年
	ZEH 水準省エネ住宅	4,500 万円		
	省エネ基準適合住宅	4,000 万円		
	その他の住宅(※1)	3,000 万円		
既存	長期優良住宅・低炭素住宅	3,000 万円	0.7%	10 年
	ZEH 水準省エネ住宅			
	省エネ基準適合住宅			
	その他の住宅(※1)	2,000 万円		

2024～2025 年末までに入居した場合

	住宅の種類	借入限度額	控除額	控除期間
新築	長期優良住宅・低炭素住宅	4,500 万円	0.7%	13 年
	ZEH 水準省エネ住宅	3,500 万円		
	省エネ基準適合住宅	3,000 万円		
	その他の住宅(※1)	2,000 万円(※2)		
既存	長期優良住宅・低炭素住宅	3,000 万円	0.7%	10 年
	ZEH 水準省エネ住宅			
	省エネ基準適合住宅			
	その他の住宅(※1)	2,000 万円		

※ 1 省エネ基準を満たさない住宅を指す。

※ 2 2023 年までに新築の建築確認が行われた場合。2024 年以降に建築確認を受ける住宅においては控除の適用がなくなります。

ずっと元気であるために、
今日から始めよう

「食・10力条」

これから迎えるシニアライフを、健康で元気なまま過ごしたい。
そのために食生活で今気を付けるべきことは？
アクティブシニア「食と栄養」研究会・運営委員長
(女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授)の
新開省二先生にお聞きしました。

「高齢者の低栄養」が問題視されています

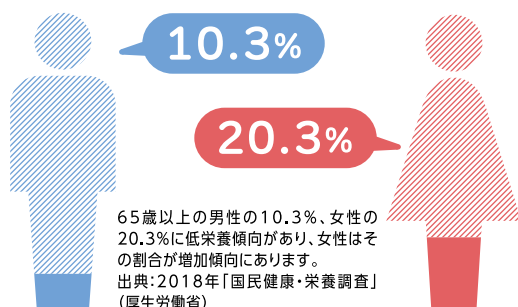
平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。

年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに……。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管がもろくなり、脳の細い血管が詰まってしまう「ラクナ梗塞」を起こし



やすくなります。その結果、脳出血や脳梗塞、心不全などを起こして寝たきりになる人が多いのです。また、ただでさえ筋肉や骨が弱りやすい高齢期に低栄養状態が続くと、筋肉や骨の衰えが進行します。そのため、ちよつとした転倒から寝たきりになる人も少なくありません。さらに認知機能が衰える認知症も、低栄養状態が続くと進行しやすくなります。

低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合



低栄養のときによく見られる変化

- 軽 ☐ 体重が減少気味
- 度 ☐ 風邪をひきやすく治りにくい
- 中 ☐ 転びやすく、骨折しやすい
- 度 ☐ 集中力や記憶力が低下している
- 重 ☐ 腹部や下半身にむくみがある
- 度 ☐ 皮膚炎や床ずれをしやすい



イラスト：出口由加子

日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(左上図参照)。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になっても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))で算出)。厚生労働省が推奨する目標数

値は65歳以上で21・5〜24・9ですが、最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくなると生存率が低くなります。逆に(少しくらいであれば)、肥満気味の方が健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

「高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があった方がいいのです」

低栄養を防ぐための10カ条

1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、つい井物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせる食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位に必要な栄養が取れればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるために、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手に感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかの緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足感も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。

フレンドリー広場

ぼの夫婦

やまぎし
山岸

梅檀野

ぎんしち
銀七 さん(77)
えいこ
榮子 さん(77)

一 ご職業など、これまでを振り返って

- 父が取り仕切っていたとび職の組織を受け継ぎ、昭和44年に建設会社を設立しました。火力発電所や高速道路、ダム建設などに携わり、全国を飛び回る毎日でした。その後、地元の方々に背中を押され、市議会議員を6期務めました。現在は、砺波市土地改良区の理事やJAの年金・共済友の会の会長など、多くの役職を任せて頂いています。
- 富山女子短期大学を卒業し、3年ほど趣味にいそしんだ後、結婚しました。主人は仕事で家を開ける事が多かったため、一人で育児をして、お姑さんと農作業に励みました。日々の生活が特別大変だとは思いませんでしたが、主人が平成27年に旭日双光章を受賞した時は、陰ながら支え続けてきた事が報われた気持ちになりました。

一 趣味・楽しみなど

- 旅行です。国内はほぼ全ての都道府県を回りましたし、海外にも30回以上行っています。最近は遠出ができませんが、孫とトイザラスに行って、ゲームソフトを買ってやるのが楽しみの一つです。
- 家の畑で、四季折々、様々な野菜を作っています。娘が栽培方法をインターネットで調べて教えてくれたり、今まで使ったことのない肥料を買ってきてくれることが、野菜を育てる原動力になっています。



一 二人の思い出

- ○ 2週間をかけて、イタリア・フランス・イギリス・スイス・スペイン・ドイツを巡ったことです。
- スイスで、登山鉄道から見たアルプス山脈の美しさは、今でも鮮明に思い出します。
- フランスの凱旋門やエッフェル塔を見た時は、テレビや写真では味わえない感動がありました。

一 夫婦円満の秘訣

- 自分の価値観を押し付けたりせず、何事も広い心で受け止めるようにしています。
- 主人は、言い出したら聞かない性格なので、一歩下がってついて行くようにしています。

一 お互いに一言

- これまで迷惑をかけてきた。感謝の気持ちを忘れずに、一日一日を大切にしていきたい。
- 健康第一です。お互いを尊重し、思いやりを持って過ごしていきたいと思っています。

選歌の園

ひつじほ かね
穂穂が糧いかるぎ野群雀

砺波市 八田 幸子

あきぞら まな
秋空や学びなおしの笑顔たち

砺波市 平岡千香子

くりくぼ きよねん
栗配る去年の日記見たりして

砺波市 森田 和子

にいぼん いもうとこの
新盆や妹好みのシヨパン聴く

砺波市 坂東 國香

ひつじだ からすむら
穂田に鳥群がる夕日かな

砺波市 平木 和一

あさがお かぞ
朝顔を数えて野菜収穫に

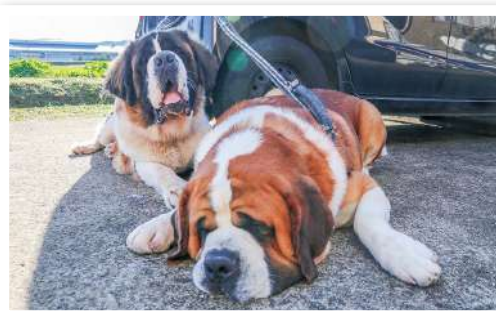
砺波市 八田 尚子

つまべいじゆわれきじゆむか あきまつり
夫米寿我喜寿迎え秋祭

砺波市 武部 昌子

若芽旬会

我が家のアイドル



太田 福音ちゃん(2) 大福くん(1)
(セント・バーナード)

〈ご主人〉 安念佳昭 さん

妻が「アルプスの少女ハイジ」に出てくるヨーゼフに昔から憧れていたので飼いはじめました。温厚で力持ちの2匹。鹿肉や猪肉、アユが好物で、1回の食事で1キロ以上食べます。食費は怖くて計算していません。夢の平スキー場で毎月「大型犬・超大型犬祭り」というイベントを企画しています。



うちの元気くん



油 田

かめなが ころう
亀永 吾郎 くん(4)

パパ: 晶さん ママ: 百恵さん

はじめまして! 吾郎と、妹の恵実(右)です。いつもは、ガンダムとベンゼン星人を戦わせたり、妹と追いかけてっをして遊んでいるよ。この前、家族でよこはま動物園のズーラシアに行ったんだ。スマトラトラがかっこよかったな☆それから、イオンモールにあるダンス教室にも初めて行ったんだ♪僕は踊るのが得意だから、すごく楽しかったよ。来月も行きたいな♪

★おうちの方から一言★

元気に楽しく
毎日を過ごしてね!



うちの元気ちゃん



南野尻

もり た は づき
森田 晴月 ちゃん(4)

パパ: 寿明さん ママ: くる実さん

こんにちは! プリキュアのキュアプレシャスとおねがいマイメロディーのクロミが大好きな晴月です。今日着ているドレスもマイメロのなんだ☆似合うかな? 最近、ひらがなを全部書けるようになったよ。あと、今一番楽しいことは、漢字とカタカナを読めるように練習することなんだ♪たくさん勉強して、大きくなったらアイスクリーム屋さんになりたいの♪

★おうちの方から一言★

元気で、誰にでもやさしい
女の子になってね!

職 員 紹 介



やまかわ わたる
山河 航

所属部署
金融共済部
渉外推進課
複合渉外(MA)
(種田・青島)



み と しょうへい
水戸 将平

所属部署
金融共済部
渉外推進課
複合渉外(MA)
(出町)

仕事で心がけていることは何ですか
常に思いやりの心を持って全ての人と接するように心がけています。

休日はどのように過ごしていますか
麻雀プロリーグ戦、Mリーグの試合を見ています。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか
3年ぶりに地元の獅子舞を行うことができました。

今後の意気込み
貯金・共済どちらも担当しているのでご相談お待ちしております。

仕事で心がけていることは何ですか
保障点検や共済のご提案をする際は明るい表情でわかりやすく説明する事を心掛けています。

休日はどのように過ごしていますか
休日はパドミントンでリフレッシュしたり、何も無い時は子供と遊んだりしています。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか
先日お客様にご加入頂いている共済の保障内容説明や、共済のご提案時の説明をさせて頂きました。帰り際に「わかりやすかった」などと言って頂けて嬉しかったです。

今後の意気込み
今後も明るい表情でわかりやすい説明を心掛け、お客様から信頼してもらえるように努めていきたいと思っています。

令和4年6月24日付けで、検体検査、生理検査、病理診断の3部門全てにおいて、国際標準規格：ISO15189の認定を受けました。県内においては、富大附属病院、県立中央病院に続いて3例目の取得となります。(ちなみに全国厚生連の中では西日本で第一号の取得となります。)

ISO15189とは、臨床検査室の品質と能力に関する特定の要求事項を規定したものです。世界共通の基準であり、臨床検査業務の品質管理・技術・環境・組織運営等で様々な審査基準があり、非常に多くの厳しい要求事項を満たす必要がありました。そのため2020年8月から1年10ヶ月、紆余曲折の日々を乗り越えようやく認定取得となり、臨床検査部要員に加え病理診断科の先生方のご協力のもと、一致団結して目標に達し得たことは、何にも代えがたい大きな達成感を感じることができました。

ISO15189の認定を受けることにより ①がんゲノム医療が受けられる医療機関の検査室として機能できる。

②臨床検査に対する信頼性が向上し、検査結果の品質が保証される。などがあります。

規格の更新は4年毎ですが、認定取得後も毎年のように定期サーベイランスと呼ばれる審査があります。規格要求事項を満たさないところがあれば是正処置が必要となります。気を緩めることなく継続的な業務の改善を行い、質の高い検査データを提供していきます。



御隠居と熊さんの ぜい・きん・小話

熊さん 御隠居！御隠居！！

御隠居 「……」

熊さん 御隠居！！

御隠居 うん？わしとしたことが…
つい、考えごとをしておったんじゃ。

熊さん 「考える」と言えば、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)に、11月11日から17日まで「税を考える週間」とありやした。

御隠居 お～そうじゃ。もうすぐその時期じゃのう。今年は「これからの社会に向かって」をテーマに、国税庁の取組などについて紹介するそうじゃな。

熊さん 国税庁の取組でやんすか。いつ聞いても、難しそうでやんすね。

御隠居 熊さん、そうでもないんじゃ。国税庁のホームページ内に特設ページを設けて、これまでの「税を考える週間」の歴史や国税庁のいろんな取組について、最新のデータで分かりやすく紹介するそうじゃ。

熊さん 特設ページでやんすか。見てみるでやんす。

御隠居 それからのう、「税を考える週間」の実施に合わせて、YouTube「国税庁動画チャンネル」や国税庁ホームページのインターネット番組「Web-TAX-TV」に、新着動画を掲載するほか、Twitterで新着情報などの各種情報を発信するそうじゃ。

熊さん 他にも何かしてるでやんすか。

御隠居 税についての小学生の書道や中・高校生の作文、税



— 税を考える週間と租税教室 —

砺波税務署

の標語などで表彰された作品の展示をするそうじゃ。そうそう、社会人や大学生を対象とした講演会や説明会も開催しとるのう。ところで熊さん、熊さんは租税教室を受けたことはあるかい。

熊さん 租税教室ってなんでやんすか。

御隠居 租税教室とは、税の意義・役割・必要性や、この国の財政の状況などについて、小学生や中学生、高校生に学んでもらうための教室じゃ。子供のころから税金に関する興味を持ち、健全な納税者意識を養っていこうと、国税庁では、租税教育にも力を入れておるようじゃ。

熊さん そうでやんしたか。あつしも税金についてもっと勉強したいでやんす。

御隠居 さすが熊さんじゃ。国税庁ホームページの「税の学習コーナー」には、租税教育に関連した資料を掲載しておるようじゃ。

熊さん わかりやんした。早速帰ったら見てみるでやんす。

御隠居 「税の学習コーナー」には、小学生向けの動画リンクがあるから、そこから始めてみるとよからう。

熊さん ご隠居、小学生向けとはあんまりでやんす。ところで、先ほどまでの考えごとは、何でやんしたんで？

御隠居 熊さんがどうすれば、税についてもっと考えてくれるようになるかを思案していたんじゃが心配なさそうじゃな。「税を考える週間」には、しっかり税の意義や役割について考えておくれ、熊さん！



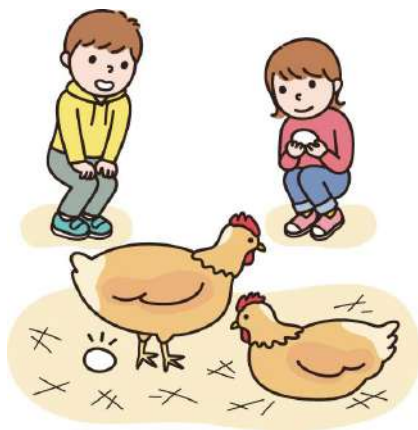
国税庁HP

卵

先日、テレビ番組のロケで視聴者宅に伺ったところ、「卵がたくさんあったから、全部ゆでて冷蔵庫に取っておいた」と話していました。生で置いておくと、ゆでた方が日持ちすると思っている人が多いようですが、ゆでてしまうと、

リゾチームという菌を溶かす酵素の働きが失われてしまいます。生で保管した方が、日持ちがよいのです。10度以下で保管すれば、産卵から57日間、生で食べられるというデータもあります（日本卵業協会HPより）。生で食べる場合は、殻にひびが入っていないことを確かめましょう。

日本では、25度で保管した場合でも生で食べられる日数として「14日間」が賞



味期限として採用され、年間通してこの日数の場合が多いです。パックしてから2週間です。でも、「生で食べる」のが前提ですから、多少日数を過ぎても、ゆでたり焼いたりすれば十分に食べることができます。

冷蔵庫のドアポケットの部分に卵を入れると、卵が揺れてしまいます。卵は揺らさない方がいいので、ドアポケットではなく、奥に入れるのがお勧め。殻にサルモネラ菌が付着している可能性がありますから、パックのまま、冷蔵庫の奥に入れると良いでしょう。すき焼きをするときに、卵を丸ごと器に入れることがあります。卵を丸ごと器に入れることがありますが、入れない方がよい、というところで。調理の途中で卵の殻に触った場合は、菌が付着している可能性があるのので、手を洗ってから、次の作業に取りかかるようにしましょう。

鶏は、24時間以上かけて、ようやく一つの卵を産みます。スーパーでは卵は「特売品」という印象かもしれませんが、鶏が一生懸命産み出した卵を「生で食べる」前提で設定された賞味期限で捨ててしまうのは、もったいないです。鶏が産み出した、大切な卵。感謝の気持ちで最後まで食べ尽くしましょう。

乾燥小じわ

空気が乾燥する冬は、肌の表面にある角質の水分が低下して、細かい「乾燥小じわ」が気になります。特に皮脂の分泌が少なく、皮膚も薄い、目の周囲や口元に乾燥小じわはできやすいのです。

乾燥小じわは、高齢者だけではなく、若い人でもできるため年齢にかかわらず、対策が大切です。まずは、乾燥を防ぐため室内では加湿器を使用したり、屋外ではマスクやマフラーで肌を覆うことが望まれます。肌を覆うことは、やはり小じわの原因になる紫外線も防いでくれます。さらに保湿効果もある日焼け止めクリームやファンデーションは適した量を塗ることが大切です。



い、減らしたいときには、正しいスキンケアが必須です。クレンジングや洗顔は、肌を強くこすらず、すぎまで丁寧に行います。その後は化粧水を肌になじませ潤いを補充します。そのとき目をギュッと強くつぶると目の周囲の皮膚はまつ毛で覆われたり、大きなしわができて深部まで化粧水がなじみません。コッポンにたっぷりの化粧水を染み込ませ、目の周囲や口元は何度も重ねるように付けることもお勧めです。

さらに乳液やクリームを肌に塗り、肌の水分を逃さないようにします。製品によつては、乳液の後でクリームを重ねても良いです。また、各メーカーから小じわ対策の製品も出ているので、それらを使用するのも良いでしょう。

肌の健康は食生活や睡眠とも大きく関わります。肌でコラーゲンを生成するときに必要なビタミンCが豊富な野菜や果物、鉄分が豊富なレバーや赤身肉なども取ることを忘れなく。そして、十分な睡眠やストレス解消も乾燥小じわ対策には欠かせません。笑ったときの小じわが魅力的な人もいますが、若々しさ維持のために乾燥小じわは防ぎたいものです。

『2023年の決意』（1月号に掲載）

今回は「2023年の決意」をテーマにおたよりを募集します。健康のために煙草をやめる、ダイエットのためにウォーキングを始める、スキルアップのために資格の勉強をするなど、2023年の決意とその理由をご紹介します。たくさんのおたよりをお待ちしています。

おたよりコーナー



今月の「テーマ大賞」と「たま吉くん賞」に選ばれた方に、道の駅砺波「となみ野の郷」で使える商品券をプレゼント！

今月のテーマ

私が
守りたいもの

今月のテーマ大賞



私 守りたいものはもちろん家族です。今年で息子も成人になります。これからこうやって、ひとりふたりと成人していつか、いつの間にか守る側ではなく、守られる側になります。せめてもう少しだけ守ってやりたいと思っています。
(齊藤さん)

国 内でも最大級の祭典「となみチューリップフェア」です。花の大谷、水上花壇、子供達の大好きな「ふわふわドーム」等々最高です。又、県内初のブルーインパルス展示飛行（2021年4月）も、いまでも脳裏に焼きついていています。
(齊藤さん)

私 守りたいものはそれは、自分自身です。ひ弱な身体なのに、時々体が悲鳴を上げているにもかかわらず無茶してしまい、結局回復するのに長引く結果に…。残りの人生、我身を労わりながら過ごそうね。
(まえちゃん)

1 日の終わりに、ゆっくり日記を書き、本を読んだりする時間です。今日も良い一日だったと思う、ひと時を守ってあげたい。願います。
(森田さん)

● 1日の終わりに、ご自身のやりたいことをして、今日も良い1日だったと思えるひと時を持てるのは素晴らしいことですね。どんな時でも、貴女の幸せを決めるのは誰でもない、貴女の心なのです。から…。
(ふみ)

守 りたいものは、毎日の何気ない日常です。朝起きて、カーテンを開けて、猫くんにごはんをあげて。さあ、今日も一日！
(ヨッシー君)

妻 が作ってくれるみそ汁の味です。連れ添って35年、私の食習慣や好みを知り尽くし、変わらぬ味と健康を私や子ども達に届けてくれたと思っています。そして、これからもよろしくお願いしたい限りです。
(山本さん)

紅 葉。
(森河さん)

● 紅葉狩りの季節になりましたね！春の爽やかな緑一色の光景も素晴らしいですが、赤や黄色に染まる景色もまた美しく、自然の芸術には敵わないなあと思います。是非大事にしていきたいですね。
(なっぱ)

ペ ットのマロです。15才になりました。6才頃から心臓病と診断され毎日薬を飲んでいますが、あれから9年、元気に過ごしていますが、去年体調崩しましたけど持ち直しました。毎日、気を付けて見守っています。
(谷井さん)

最 近大切な時間だと思うのは、夫との会話の時間です。夫婦二人の日常生活の中での些細な出来事や、子や孫の話、畑や花壇の話、これからの計画や、旅先では歴史や目に映る風景など、取り留めなく話しています。先日、私が長期入院し家に戻った時、長い間迷惑をかけたお礼と感謝を伝えると「他に話する人がいなくて大変だった」との返事。健康に留意し、話続けられる時間を大切にしていきたいと思っています。
(キユーちゃん)

3 月で44年間勤めた仕事を辞めてから畑にのめり込み、よくわからないまま、色々な野菜を育ててきました。1年目はよく採れるといいますが、本場に植える物がよく育ち、親戚に分けたり、前の職場に持って行ったりして、楽しんでいきます。これから先どれくらい動けるかはわからないけれど、できる限り畑を守って、収穫を頑張っていきたいです。
(竹田さん)

自 分が趣味としている、古流の生花と絵手紙は、健康のためにも一生続けたい。
(畠田さん)

砺 波の散居村（自然）。夢の平から見る景色は最高です。
(有若さん)

先 月、長年勤めた会社を退職し、今までゆっくり出来なかった家の中の片づけや、リフォーム後の満喫時間を今は守りたいです。
(砂道さん)

や はり、家族です。だんだん人数が減ってきたが、今は、孫が増えにぎやかです。幸せを感じます。
(坂本さん)

今 年の夏、母を亡くし、金屋の墓地に納骨しました。墓の下側斜面はコンクリートで固めてありますが、5cm程ズレ下がっていることに気づきました。近年、土砂降りの雨でハンパない降り方です。大きな災害が起きないよう祈り、先祖の墓を見守っていききたいと思っています。
(見守り隊)



今月のたま吉くん賞

国 防と愛国心に燃え、約35年間勤務した自衛隊勤務を無事に定年退職して約20年が経ちましたが、最近の国内・外情勢を見るに国防・愛国心を再認識し、自分自身の心中に忘れることなく守り続けたいと思う。
(沖田さん)

将 来の環境（次世代の為）。面倒でも元氣な間は、除草剤を使わないで草刈りをしたいと思っています。
(山本さん)

定 年退職した人の心情を歌ったフォークシンガー永井龍雲の「滴の雨」の中に、「人は時代に弄ばれながらも愛する者を守るため生きて行く」という大変に共感する歌詞があります。守りたいものは、まさにその一言に尽きます。
(齊藤さん)

フリー 最近あった事やちょっとした発見など何でもどうぞ！

実 リの秋ですね。日々涼しく過ごしやすいい日が多くなり、食欲も増してきます。あれもこれもと秋の実りを食べています。旬の物を食べると、元気が出ます。今夜の夕食は、さつまいもでどんな料理を作ろうかしら？
(多賀さん)

猛 暑だった今年は、草が次々と生えて疲れましたが、ダイエットにもなりました。
(中田さん)

野 菜作り2年目。夫と共に大根の成長を楽しみにしています。今日、4cm程の太さの大根を煮物にして、葉はよくしにしました。新鮮で美味しかったです。
(尾田さん)

● ご夫婦で野菜作り、話しも弾み楽しいですね。収穫の秋、新鮮な野菜がたくさん収穫できるといいですね！
(きなこ)

甘 瓜が好物ですが、今年は全滅しました。ところが、雑草の中から、1個、2個と生育し、食することが出来ました。誰にお礼を言えば良いのかな？
(中川さん)

台 風シーズンが来ました。毎日天気予報を見えています。リンゴが落ちないか、心配なリンゴバアバアです。
(古瀬さん)

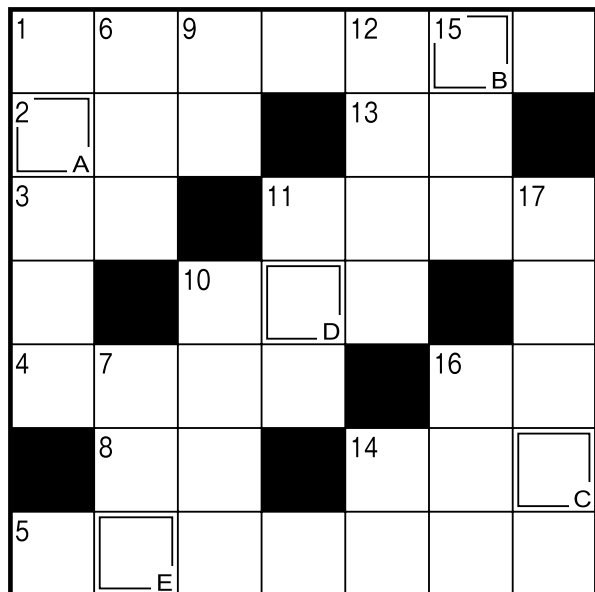
大 相撲秋場所朝乃山さん、関取復帰に向け頑張ってください。皆応援しています。
(北島さん)

長 年愛用していた掃除機が故障し、念願のコードレスのものを購入しました。軽くて使い勝手がよく、おそうじの回数が増えました。
(ハッピーさん)

11 月に私達夫婦、娘夫婦と孫と一緒に北海道へ行く計画を立てました。もう、ワクワクです!!
(佐武さん)

クロスワードパズル

正解者の中から抽選で8名の方に、道の駅砺波「となみ野の郷」で使える商品券をプレゼント！



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

郵便はがきに、①パズルの答え ②次回のテーマ「2023年の決意」、または「フリー」③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦電話番号を書いて、ハガキがEメールで送ってください。

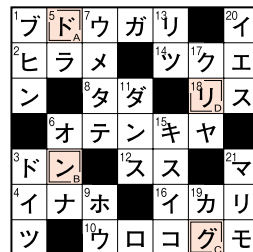
あて先 ○〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 12月15日(木)必着
「ふれあいとなみ野」係
応募締切 ○mail kouhou@ja-tonamino.or.jp



当選者 (敬称略・実名掲載)

【砺波市】 山本治子
【砺波市】 原野律子
【砺波市】 上田智恵
【砺波市】 中島昭子
【砺波市】 山崎むつ子
【砺波市】 早川孝子
【南砺市】 榎木典子
【南砺市】 藤井昭夫

9月号の答え 【ドンブリ】



ヨコのカギ →

- 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- フランスやイタリアなどの通貨単位
- 旅先で泊まります
- バットが出せず——の三振！
- カーナビは「カー——システム」の略
- 年末、年の瀬ともいいます
- 物が汚れたり傷んだりすること
- これから起こることを予測します
- 葦(アシ)の別名
- イエス・キリストの母です
- 陸・海・——

タテのカギ ↓

- 年末年始の学校に行かない期間
- 牛の脂はヘット、豚の脂は
- げっぶのこと。——にも出さない
- 赤・青・黄・緑など
- ポニーテールをすると襟足にちよろり
- 美川憲一のヒット曲「——座の女」
- 豚の形をした——箱
- 今年の来客数は去年の3割——だ
- 珍しい書物のこと
- いろいろと考えあぐねて悩むこと
- 良い考え。——が浮かんだ



富山からチャーター便で行く

動乱の歴史舞台と
迫力の大自然を訪ねる

四国松山

選べる2コース

3日間

●旅行日
2022年12月4日(日)～6日(火)

●旅行代金(大人・子供同額/お一人様あたり) 旅行代金に燃油サーチャージが含まれています。
151,000円～186,000円

道後温泉と金刀比羅宮参り

坂本竜馬誕生の地高知と道後温泉

ご旅行のお申込み・お問合せは
となみ野セントラルツアー
TEL. 0763-32-8625

写真はイメージです。写真提供：一般社団法人 愛媛県観光物産協会、公益社団法人 香川県観光協会、高知市観光魅力創造課、一般財団法人 徳島県観光協会

辞令

人事異動

(令和4年11月1日付)

新職務

氏名

旧職務

【管理室】

管理室 総務人事課
課長代理 兼 審査課

五嶋 一仁

金融共済部 共済保全課
課長代理

管理室 総務人事課 係長
営農・販売戦略担当
兼 ちゅうりつぷの郷 係長

竹林 和宏

管理室 総務人事課 係長
営農・販売戦略担当
兼 審査課

管理室 企画管理課 主任

佐藤 綾香

金融共済部 貯金を替課
主任

【金融共済部】

金融共済部 融資課
課長待遇

柴田 秀治

中央支店 副支店長
課長待遇

金融共済部 共済保全課
課長待遇

苗加 篤史

利賀支店長

金融共済部 融資課
課長代理

杉森 智和

管理室 総務人事課
課長代理
兼 ちゅうりつぷの郷 所長代理

渉外担当を解く

長谷川 梨絵

金融共済部 融資課 主任
渉外担当

金融共済部 貯金を替課

今井 野土香

金融共済部 渉外推進課
複合渉外

金融共済部 渉外推進課
複合渉外

米田 益巳

金融共済部 融資課
渉外担当

金融共済部 渉外推進課
複合渉外

片山 聖斗

庄西支店

新職務

氏名

旧職務

【経済部】

経済部 販売施設課長

依 康晴

経済部 販売施設課
課長代理

経済部 販売施設課
課長待遇 砺波堆肥舎担当

小西 勇

経済部 販売施設課長

経済部 生産企画課
営農指導員 地域指導班

鍛冶 学

金融共済部 渉外推進課
複合渉外

経済部 生産企画課
営農指導員 地域指導班

藤森 唯

経済部 生産企画課
地域指導班

経済部 生産企画課
営農指導員 地域指導班

石黒 康祐

経済部 生産企画課
地域指導班

経済部 資材配送センター

安念 博史

経済部 農業機械センター

【中央支店】

中央支店 副支店長
課長待遇

上銘 浩志

庄東支店 副支店長
課長待遇

【北部支店】

北部支店 副支店長

荒木 知之

利賀支店 副支店長

【庄東支店】

庄東支店 副支店長

鷹西 英美

金融共済部 渉外推進課
課長代理 兼 渉外トレーナー

新職務

氏名

旧職務

【庄川支店】

庄川支店

氷見 佳那実

井波中央支店

【井波中央支店】

井波中央支店 係長

柏樹 智子

管理室 企画管理課 係長

【利賀支店】

利賀支店長

今井 誠

北部支店 副支店長
課長待遇

利賀支店 副支店長

石野 悟志

金融共済部 融資課
課長代理

退職

(令和4年10月31日付)

(依願退職)

氏名

旧職務

高原 龍太

金融共済部 渉外推進課 複合渉外

高熊 莉歩

経済部 生産企画課 営農指導員 地域指導班

杉森 大晋

経済部 資材配送センター 営農指導員

斉藤 杏梨

庄川支店

お子様の教育資金を幅広くサポート！！

変動金利型

教育ローン（証貸型）

最大軽減後の金利

年 **1.05%**

【保証料別途】
0.95%
(基準金利年2.485%)
(令和4年10月1日現在)

- ・お借入金額 最高 1,000 万円
- ・お借入期間 最長 15 年以内

- ◆入学金・授業料だけでなく、アパートの入居費にも使えます！
- ◆ご返済は、対象子弟の卒業予定年月末日の6か月後以内まで据置できます(利息のみご返済)

変動金利型

教育ローン（カード型）

最大軽減後の金利

【保証料込】(令和4年10月1日現在)

300万円以下 年 **2.35%** (基準金利年3.435%)
301万円以上 年 **2.70%** (基準金利年3.785%)

- ・お借入金額 最高 700万円
- ・お借入期間 1年(原則自動更新・対象子弟の卒業予定年月末日まで)

- ◆CD・ATMでのお引出しが可能です。ご利用いただく時間帯によっては手数料が必要となる場合があります。

※ローン商品の詳しい内容については店頭の説明書、またはホームページの説明書をご覧ください。

※店頭にて返済額の試算を承っております。

※金利引下げ条件については店頭にてお問い合わせください。

※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

※ローンをご利用中に繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途当JA所定の手数料が必要となります。なお、ネットバンクからの一部繰上返済の手数料は無料です。

※お借入後の利率は基準日(4月1日および10月1日)の基準金利により、年2回の見直しを行います。

スマホからのWeb申込みはこちらのQRコードから
パソコンからのWeb申込みはJAとなみ野HPから
(24時間いつでも事前審査申込OK)



毎週日曜日(AM10:00~PM5:00)本店南館にて営業中！！ 詳細はJAとなみ野HPまたは
となみ庄川散居村縦断マラソン開催の為、11月20日(日)は休業させていただきます 融資課(32-8613)まで



ぐるめフェスタ in いなみ 2022

第31回 山野のさといもDAY

里芋詰め放題復活 コーナー

今年は里芋の詰め放題を行います
(盛況によりご用意した芋が売り切れの場合はご容赦願います)

たあ〜い

井波産特産物の即売コーナー

※出展物は予定です

- ◆里芋 ◆コシヒカリ ◆リンゴ
- ◆チューリップ球根 ◆秋冬野菜 etc
- ◆里芋田楽 ◆里芋コロッケ
- ◆さといも鍋 ◆ポン菓子
- ◆焼き芋 etc

会場内での飲食はご遠慮願います

日時 令和4年 **11月20日** (日)

午前 9:00 ~ 午後 2:00 まで

会場 **JAとなみ野井波中央支店前**

今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ステージイベントは行いません。
また、ご来場時はマスクの着用、消毒にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

主催/ぐるめフェスタinaみ実行委員会

共催/南砺市・JAとなみ野

お問い合わせ

事務局 JAとなみ野井波中央支店 ☎(0763)82-1551

理事会だより

令和4年10月14日(金)

●詳細は各支店にお問い合わせ下さい。

委員会報告

1. 総務金融・経済合同理事委員会の報告について

付議事項

1. 百瀬川給油所の運営について
2. 利賀支店の運営見直しについて
3. 消費税インボイス制度に向けた当農協の方針について
4. 令和4年度上半期ディスクロージャーについて
5. 電子交換所移行による信用手数料一部改正について
6. 肥料価格高騰緊急支援事業要綱について
7. 担い手農家次期作支援事業(生産コスト低減対策)要綱について

●審議の結果、すべての議案が承認されました。

報告事項

1. 令和4年度上半期仮決算について
2. 令和4年度仮決算自己査定結果について
3. 令和4年度第2四半期自主検査結果報告について
4. 9月末財務の状況及び8月末月次損益について
5. 9月末支店別組合員異動状況について
6. 大口貸出金の実行報告について
7. 種子調製選別施設新築工事(建設請負工事)に伴う入札結果について
8. 令和3年産米の販売実績について
9. 令和4年産米出荷状況について
10. 9月末事業実績について

私たちのJA

令和4年9月末現在

正組合員	9,028人	(9,246人)
准組合員	4,206人	(4,309人)
貯金	1,890億4,690万円	(1,851億2,662万円)
貸出金	238億2,052万円	(235億1,168万円)
長期共済保有高	4,248億6,649万円	(4,427億9,947万円)
購買品供給高	21億4,343万円	(20億6,006万円)
販売品販売高	24億 900万円	(27億8,697万円)
出資金	27億8,502万円	(28億 950万円)

※()内は昨年同期

お知らせ

■ 日帰り人間ドック 厚生連高岡健康管理センター

○12月12日(月)高波地区

(検診日の2週間前までに、生活総合課(☎32-8624)へお申し込みください)

■ 年金来店感謝デー

○12月15日(木) となみ野産にんじん 1袋

新規就農者

応援
します!

新規就農者を募集しています

JAとなみ野では、新たに農業を始められる方の育成や支援を目的に研修制度を開始しました。
詳細はJAとなみ野のホームページ又は下記まで、お問い合わせ下さい。



農業を通じて
地域で活躍して
みませんか?

お問い合わせ先 JAとなみ野 経済部 生産企画課 TEL 0763-32-8619

ふれあい **となみ野** 2022年11月号 令和4年11月10日発行 第333号

発行: JAとなみ野 〒939-1388 富山県砺波市宮沢町3-11
TEL 0763-32-8600 FAX 0763-32-8644

□URL <https://www.ja-tonamino.jp>

□MAIL info@ja-tonamino.or.jp

印刷: 有限会社 アカマツ印刷



URL



MAIL



MAP



Twitter



採用Twitter



YouTube